

じゅえりー通信 111号 平成29年6月



- ようやくほぼ完治！骨折その後
- こんなお仕事させていただきました！
- お誕生日おめでとう！！

●ようやくほぼ完治！骨折その後

こんにちは。じゅえりー通信編集長の井原一成です。

今日は2017年5月30日骨折してから1年と3ヶ月が経ちました。ようやくほぼ骨折前の状態になって来ました。が、冷やしたり寒くなればすぐ違和感が出るんです。(笑)

外は暑くて室内はエアコンを入れていますが、(元)患部には保温サポーターを着けています(笑)今年で43才になりました。趣味をマラソンにしますと本当に自分の体調には非常に敏感になります。少しずつ疲れが取れにくくなってきています。10年前は何にもせんでもいつでも絶好調でした。夜更かししても翌日朝から平気でジョギングできました。最近は火曜日に大酒を飲むと水曜日二日酔い、木曜日休みで長距離走ると内臓が疲れているのを感じます！「しんどー」と思うことがあります。いろいろなことを試して意識して好調を維持しないと維持できないんです～。

骨折以後睡眠時間が1時間増えました。なんかの本で睡眠は足りると思ふまで寝たほうがよいというのを読んでから、ますます寝るのに都合が良くなりました。骨折前は午後10時半に寝て5時半に起きていたのが骨折後は午後9時半に寝るようになりました。じゅえりーいはらの営業時間は午後7時までで終わってから午後9時半に寝ようと思うと本当に忙しいのです！！しかし、睡眠はご馳走です。それに、睡眠を充分にとると脳は昼間に取り込んだ情報を整理、集約します。眠るときに枕元にメモを置いて眠りますと、仕事のヒントや悩みの解決法がたまに降りてきます。睡眠時間が長くなりますと走る時間も距離も短くなってきています。2014年は295時間38分で3568キロでした。2015年は273時間51分3287キロ2016年骨折イヤーは247時間2830キロ今年は5月30日時点で100時間34分1168キロです。年々短くなってます。

● ようやくほぼ完治！骨折その後

ケガは好調不調を繰り返しながらゆるやかに上り調子に良くなりました。先週は徐々にフルマラソンを3時間以内^(サブ3)に走るための練習に成功しました。これは30キロを時速14キロ(1キロ当たり4分半)で走りきる練習です。これを毎週3ヶ月継続できると3時間以内で走る可能性が高^いまります。今年の3月ごろにもチャレンジしたのですが骨折は治っても足首周辺の筋肉が充分回復できていなかったため足首が痛くなって完走できませんでした。走れてはいるものの足裏を置くように走っていたので地面を蹴って速く走ることが出来ていなかった。それと、筋肉は鍛えると硬くなる硬くなれば動きにくくなる。ストレッチをして伸ばして柔らかくしてやらないといけなかったのです。しかし、寒いうちはケガしたところはなかなか伸びてくれませんでした。正座が出来なかったのです。正座をしようとする^と右足は足首も床にべたっと着くのですが、左足はつかない。伸びないのでちょっと曲がったままでした。まあ、4月頃になり暖かくなりようやく右足と左足のバランスが取れそそこ走れるようになってまいりました。5月の最初にはウルトラマラソンコースの半周を練習でぼちぼち走ることが出来ました。人の体は本当にうまいこと出来ていて調子が悪ければ悪いなりに走ってしまうんですね。脳がうまいことバランスを取って。だから、いつまでも走るのが遅い人は遅いのやと思います。姿勢が悪いと座るのでもすぐ疲れるのと同じです。

何で走るの？と聞かれることがありますけど好きで走ってるわけですけど何で走るのかわかってません。元々走る原点は1日1日を充実して過ごしたいから。何で続けてんねやろ？とか思いつながりながら走るときもあります。走るのは景色がいいとこがいいです。日本海の海辺とか能勢の

里山風景とか景色が走るのが好きです。

よく練習したからいいのか長く走ったからいいのかそれらえなのでしようけど、最近^は自分の体に聞きながら走るようになりました。しんどい^い思いながら走るのはいやになってきました。張っていたり、しんどかったりしたら2度寝して7時まで寝ます。

パン作り屋で見て行かす!



丹後ウルトラマラソンが一番いい距離!!

● ようやくほぼ完治！骨折その後

箕面駅から高山を抜け妙見山の往復のコースを走るのが私の気に入ったコースです。この里山風景の中を毎週走れたらなあと思い毎週走



ります。飽きることもありますが、もうしすこしががんばって走ったろと思っ
います。最後まで流んじをきありがとうござ
← 丹後の自衛隊訓練が 多々をよりに思ふ。 ほか
ミカ山のせいか。 #厚一お

妙見山途中の木のせいかかな。



● こんなお仕事させていただきました！

しほりーい子ろFACE BOOKを見ても



18854 妙見山途中のせいかかな
のせいかかなを分けて
リフォーム！！



18896, 18887
おとやと、子孝のピアシカとや
を分けてリフォームして
リフォーム



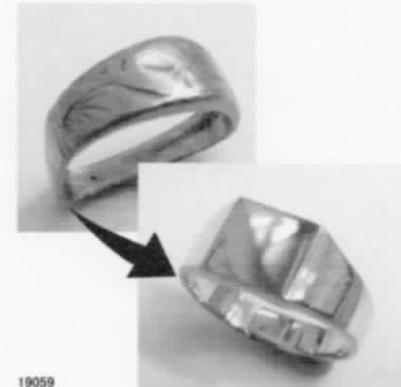
18944
にやかのデザインを忠実に
再現させているをよろしく。



18950
最強リフォーム。4本の指輪を分けて
リフォームたいんをよん。



19183
お年輕リフォーム厚みの平打ちリングに
ダイヤをランダムに石留みする。



19059
おとやの細金リングを分けて
リフォーム！！



19251
妙見山途中のせいかかなを分けて
リフォーム腕時計を特注する



19175
直にやかと分けてリングを分けて
流れてしほりーリフォーム

●こんなお仕事させていただきました！ しねりーいしらすフェイスワークブローチに
とくさんの、ごま〜。



19263

重たいヤモで金子厚イタニティ因
リファーム 貴族がごま〜。



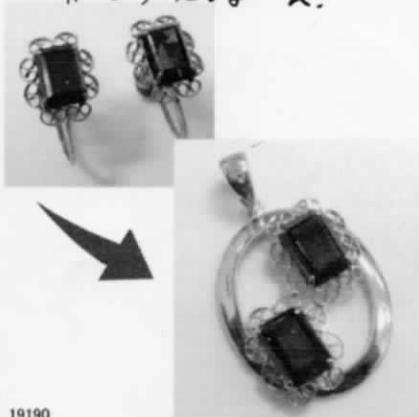
19264

古いヤモ、クレスをトリロジニ因ハコト
リファーム



19267

たまたまのヤモを溶かして、指輪に
リファーム石はエメラルドごま〜。



19190

黒い色のヤモのモテヤシのヤモ
ハコトリファーム!!



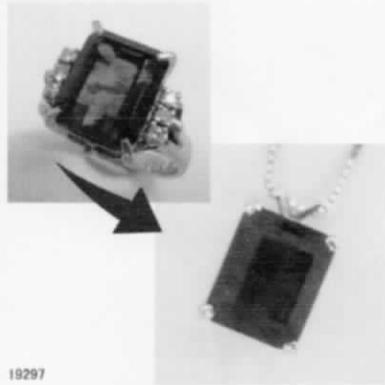
19201

古い石をコサをオムシローラニ給金ヤモ
リファーム!! 安!! 新作!!



19241

ヒアスエ動きのヤモアメリカンヤモからタイ
ヒアスにリファーム



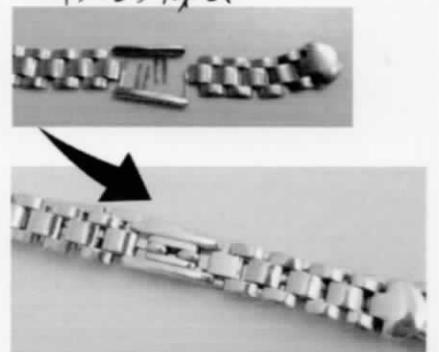
19297

エメラルドリングをハコトリファーム
リファーム 厚外太がかしらる!



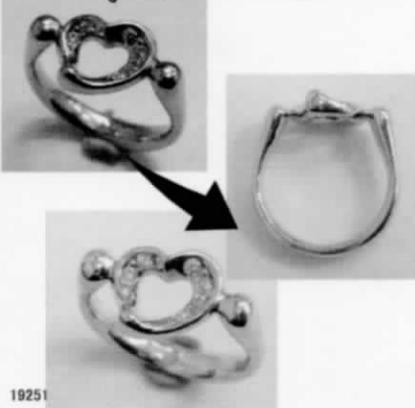
19339

高い所から落ちてこわれた指輪を
修理したら!! 100%のヤモをオムシらる!



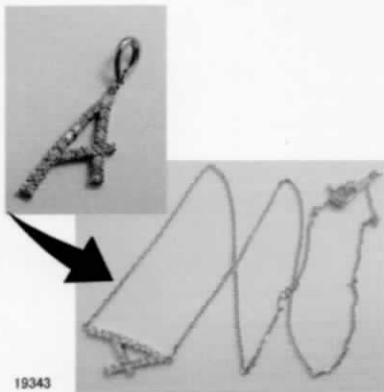
19385

ヤモを溶かして、アリスの部品を
作り修理されたらごま〜。



19251

ティファニー950のヤモをオムシらる
ティファニーのヤモをオムシらる
ヤモ!! 貴族がごま〜。



19343

ヤモという超高級ブランドの
ヤモをオムシらる、クレスにリファーム



19339

とくさんのごま〜

● あんな話こんな話マッテま〜す!!

お客様の声をお聞かせ下さい。じゅえりー通信を読んだ感想や宝石に関するご質問、こうしたらじゅえりーいはらほっとよくなるよ、こんなことがあって嬉しかった!!とか、ささいなことが嬉しいのです!

同封の返信用無料ハガキでどなた様にもお気軽にお便りいただけるように工夫しました。切手はいりません。

ホントに

ペン持って書いてポストに入れるだけ

で〜す。よろしくおねがいしま〜す!

もちろん今までどうりFAXもEメール、電話も大歓迎です。

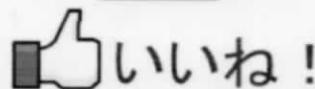
24時間受付FAX **06-6721-2538**

24時間受付メール **toiawase@j-ihara.jp**

ホームページ **www.j-ihara.jp**

フェイスブック **www.facebook.com/jewelryihara/**

マッテマ〜ス。



● 宝石の川柳大募集!!

宝石にまつわる川柳を募集しております。

お客様の声ハガキに書いてもFAXも、EメールでもOkで〜す。

じゅえりー通信に掲載させていただきま〜す。

今月はお年玉プレゼント企画で〜す♪

じゅえりーいはら

Google 検索

I'm Feeling Lucky

ウェブ全体から検索 日本語のページを検索

● お誕生日をお知らせくださ〜い!

時々「お客様の声ハガキの下にお誕生日を書く欄があるけどなにかあるの?」とお問い合わせをいただきます。そうです! 事前にお知らせいただきますといいことがあるんですよ! ですからお誕生日をご連絡いただいてない方がおられましたらぜひじゅえりーいはらまでお知らせください。

● こちらじゅえりー通信編集部!!

じゅえりー通信編集部の面々で〜す。

トミオちゃんです。もう6月です。じめじめうっとうしい梅雨ですね。ミナサマどのように快適に梅雨をすごされますか?



富生ちゃん
(井原富生)
しし座O型

なるべく体を動か走と思って
います。ウォーキング、水中
ウォーキングその後のビール
がうまい!なるべく早く寝て
水みんたっぶりです。



編集長
(井原一成)
みずがめ座
A型

梅雨はいやです〜。
休みの日はだいたい箕面駅-
妙見山40キロ走しますけど
雨が降ると大阪城8周半は
退屈〜。